

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Ключевые слова. СМГ, физическое развитие, физическое воспитание.

Согласно Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения, к специальной медицинской группе относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного (группа Б) или временного (группа А) характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

В процессе физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение иммунитета;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- обучение элементарным навыкам самоконтроля.

Содержание занятий специальной медицинской группы имеет ряд специфических черт. Согласно программе по СМГ дополнительно включаю раздел “Дыхательные упражнения”. Дыхательные упражнения используются в течение всего периода обучения с целью выработки у детей глубокого дыхания, усиления вдоха; в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища. В течение первого года обучения на занятиях детей обучают различным типам дыхания: грудному, брюшному и смешанному (полному) дыханию. Так разучиваются различные комплексы упражнений с одновременной работой рук, ног и дыхательного аппарата.

В течение I и IV четвертей в хорошую погоду можно выходить заниматься на свежий воздух. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания. Чтобы не было переохлаждения, нужно строго следить за соответствием одежды учащихся.

Особое внимание на занятиях уделяется упражнениям на формирование правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота. Учащиеся самостоятельно и совместно с родителями выполняют домашние задания по изготовлению карточек как с комплексами упражнений, которые могут выполняться учащимися с разными отклонениями в состоянии здоровья, так и с комплексами, используемыми при конкретных заболеваниях.

Обязательным условием работы СМГ является строгое соблюдение всех ограничений, предусмотренных в программе. Так, в занятия не включают упражнения, связанные с натуживанием, продолжительным статическим напряжением, вызывающим длительную задержку дыхания. Ограниченно включают упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Полностью исключают лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры используют уже в первой четверти. Время игры сокращено. Проводятся игры ближе к заключительной части урока.

Очень важно создание на занятиях благоприятного психологического микроклимата. Для достижения этой цели используют музыку: при выполнении ОРУ – уже знакомых учащимся, а в заключительной части занятия – очень приятные мелодии для релаксации. Это создает у детей хороший настрой для дальнейшей деятельности, снимает возбуждение и усталость.

Работа СМГ не ограничивается только специальными занятиями. Для учащихся, отнесенных к СМГ, очень важно правильно выбрать и строго соблюдать режим учебного дня.

В связи со специфичностью занятий СМГ всю систему занятий можно условно разделить на два периода:

1. подготовительный период (I четверть) – это постепенная подготовка сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физических упражнений, воспитание потребности к занятиям физической культурой, изучение индивидуальных особенностей каждого ребенка, обучение правильному дыханию;
2. основной период (II – IV четверть) – освоение двигательных умений и навыков.

Библиографический список

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
2. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2010.
3. Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М., 2009.